

運動による健康作り③ ストレッチング

運動による健康作りの第3回目として、今回はストレッチングについて考えてみましょう。「ストレッチングは座ってばかりいる不活動な生活と運動などの活動的な生活との間の重要なパイプとなるものだ(アンダーソン*)」と考えられています。

ストレッチングは筋肉をしなやかにし、運動に対する準備を整えさせ、さらに不活発な日常生活から無理なく体を活発に動かすことができるように仕向けてくれます。

また、ほとんどのスポーツにおいて、ストレッチングがウォーミングアップとクーリングダウンにすっかり定着している事実からも理解できるようにスポーツ障害の予防にも著しい効果をもっています。

このようにストレッチングは柔軟性(関節の可動域)を大きくすることによって、運動成績を高め、怪我を減らすのに役だっただけでなく、健康的な日常生活を営むためにも重要であると考えられているのです。

以下に、前述のアンダーソンがまとめている基本的な事柄について紹介しておきます。

1. ストレッチングを必要とする人：

何も最高の身体的コンディショニング、及び特殊な運動技能を持っている必要はなく、誰もが年齢や柔軟性に関係なく、ストレッチングを学ぶことができます。特に身体的問題がなく健康であれば、安全でしかも楽しくストレッチングの方法を学ぶことができますのです。

2. ストレッチングをすべき時：

したいと思う時、いつでも出来ます。運動の前後でよく行いますが、それだけでなく実施できる時は、テレビを観ているとき、音楽を聴いている時、読書をしている時など、いつでもストレッチングを行う方が良いのです。

3. ストレッチングをする理由：

ストレッチングは精神を和らげ、体の調子を整えるものですから、日常生活の一部とすべきで、正しい方法で、規則正しく行えば、以下のようなことが期待されます。

- ①筋肉の緊張を和らげ、より一層のリラックス感を与える
- ②協応性の向上に役立ち、以前より動作が自由に、しかも楽にできるようになる
- ③関節の可動域を大きくし、柔軟性が得られる
- ④筋肉障害のようなスポーツ障害を予防する

朝井 均 先生

医療法人社団 千春会
介護老人保健施設 春風 施設長
(大阪教育大学 名誉教授)



⑤ウォーミングアップで行えば、ランニング、スキー、テニス、スイミングなどの激しい運動が楽に行えるようになる(動かそうとする筋肉にシグナルを送ることができる)

⑥ストレッチングする部位に意識を集中することで、自分の体の感覚を向上させる

⑦体に対する精神的コントロールを和らげることができる

⑧血液循環を促進させる

⑨気分を爽快にさせる etc.

4. ストレッチングの方法：

楽な伸展を20~30秒保持することで筋肉の硬さをほぐし、発展的伸展(軽い張りを感じる伸展)を30秒以上保持することで筋肉の調子を高め、柔軟性を向上させることができます。いずれの伸展もはずみをつけることなく実施することが大切です(過激な伸展は筋肉に痛みを生じさせるので、決して好ましくありません)。

最後に強調しておきますが、ストレッチングで大切なことは、各個人に合わせて行うことで、一律的な規則にしたがって行わねばならないものではないのです。個人の筋構造や柔軟性、及びいろいろな筋緊張のレベルに合ったものでなければならぬことを十分熟知しておく必要があるでしょう。

※ボブ・アンダーソン

ストレッチングの権威。1975年に出版した『ストレッチング』をきっかけにストレッチが急速に世界各国に普及した。



健康的な日常生活を営むためにも重要なストレッチング。年齢や運動技能の有無に関係なく誰もがいつでも行うことができるが、各個人の筋構造や柔軟性などに合わせて行うことが大切。